

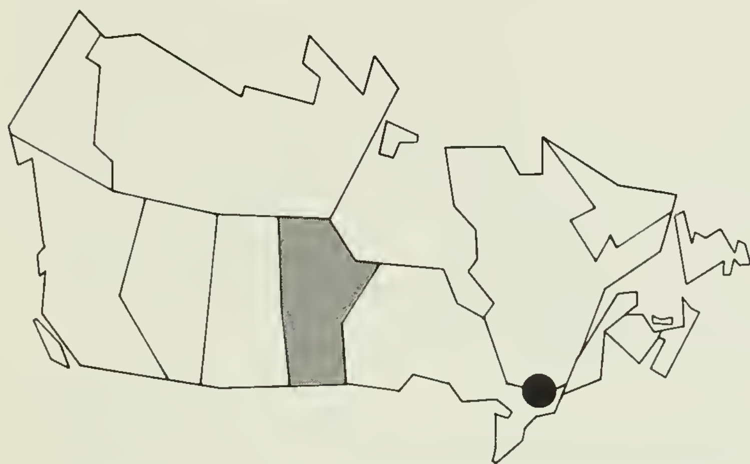
Agriculture
Canada

Publication 1689

guide d'alimentation pour les garderies



PUBLICATION FÉDÉRALE/PROVINCIALE



CANADA - MANITOBA

GUIDE D'ALIMENTATION POUR LES GARDERIES

Cette publication a été rédigée et publiée par le 'Home Economics Directorate' du ministère de la Santé du Manitoba. Les recettes ont été éprouvées par la Division de la consultation en alimentation d'Agriculture Canada.

Aux termes de l'entente conclue par le Comité de coordination fédéral-provincial, Agriculture Canada reproduit cette publication dans le cadre de l'Année internationale de l'enfant (1979) afin d'en étendre la diffusion à toutes les garderies canadiennes.

PUBLICATION 1689, on peut obtenir des exemplaires aux Services d'information, Agriculture Canada, Ottawa K1A 0C7

N° de cat A73–1689/1980F ISBN: 0-662-90684-5
Impression 1980 4M–6:80

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

Que vous soyez éducateur ou jardinière dans une garderie, vous veillez chaque jour au bien-être des petits qui vous sont confiés et à leur alimentation; le but de la présente publication est justement de vous aider dans cette tâche.

Les repas que vous servez doivent non seulement satisfaire les besoins nutritifs des enfants, mais aussi être source d'apprentissage. Les activités liées à l'alimentation peuvent stimuler la curiosité et l'imagination des enfants, améliorer leurs connaissances et leurs habiletés, enrichir leur vocabulaire et leur faire découvrir de nouveaux arômes, de nouveaux goûts et de nouvelles sensations tactiles.

Comme les habitudes et attitudes alimentaires prises très tôt se maintiennent toute la vie durant, il est beaucoup plus facile de montrer la bonne voie dès l'enfance, que d'essayer de changer les mauvaises habitudes à l'âge adulte.

Voici quelques objectifs que tous les programmes d'alimentation et de nutrition des garderies devraient comporter:

(a) planifier des repas et des goûters nutritifs;
(b) fournir aux enfants l'occasion de consommer une grande variété d'aliments;
(c) offrir aux enfants l'occasion de participer, dans la mesure du possible, à la préparation des aliments;
(d) fournir aux enfants l'occasion de connaître des aliments nouveaux et d'acquérir une attitude positive vis-à-vis des aliments nutritifs.



VALEUR NUTRITIVE DES ALIMENTS

Un repas ne sera d'excellente qualité que s'il fournit une bonne partie des éléments nutritifs nécessaires aux enfants. Les repas et les goûters servis dans les garderies devraient satisfaire entre le tiers et la moitié des besoins nutritifs des enfants. A ce propos, le Guide alimentaire canadien indique le nombre de portions qu'il faut consommer quotidiennement dans chacun des groupes d'aliments afin d'obtenir tous les éléments nutritifs dont l'organisme a besoin.

Tout le monde a besoin d'éléments nutritifs, plus particulièrement les enfants, qui sont en pleine période de leur croissance et de leur développement.

Les repas que vous servez doivent contenir au moins un aliment de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire. La liste suivante vous aidera à planifier vos menus; elle permet de vérifier si tous les groupes d'aliments y sont représentés en quantité suffisante.

GROUPES D'ALIMENTS	FRÉQUENCE DES PORTIONS
(1) Lait et produits laitiers	Deux fois par jour
(2) Fruits et légumes	Au moins deux fois par jour
- agrumes, jus d'agrume ou autres sources de vitamine C	Au moins trois fois par semaine
- légumes verts, feuillus ou jaunes	Au moins trois fois par semaine
(3) Pain, céréales ou craquelins - pain de blé entier ou enrichi	Deux fois par jour
(4) Viande et substituts - Poisson, volaille, oeufs, fromage, légumineuses, beurre d'arachides	Au moins une fois par jour

Chacun des groupes d'aliments permet de nombreuses possibilités. L'éducateur peut ainsi planifier ses menus en fonction des goûts et des origines culturelles des enfants, en s'inspirant des exemples de portions et des équivalents suggérés.

GROUPE D'ALIMENTS	ÉQUIVALENTS
(1) Lait (deux à trois portions par jour, soit 500 à 750 mL)	
- lait entier	
- lait 2 % (si l'enfant est âgé de plus de 1 an)	
- lait écrémé en poudre reconstitué (si l'enfant est âgé de plus de 2 ans)	
- yogourt, nature de préférence (coûte plus cher que le lait)	125 mL - 125 mL de lait
- fromage - cheddar, Suisse, fondu,	20 g - 125 mL de lait
cottage (additionné de crème ou non)	125 mL - 125 mL de lait
- soupe à base de lait	125 mL - 125 mL de lait
- pouding au lait (ne servir qu'à l'occasion en raison de sa teneur élevée en sucre)	125 mL - 125 mL de lait

Certains enfants métis et d'origine indienne ne digèrent pas le lactose*; ils ne peuvent donc consommer de grandes quantités de lait. Les éducateurs aux prises avec ce problème doivent tout de même s'assurer qu'ils prennent la dose recommandée de calcium d'une autre façon; il leur suffit de demander conseil à un diététiste au sujet des menus exempts de lactose.

* Leur organisme ne possède pas les enzymes nécessaires à l'utilisation du sucre (lactose) du lait. La consommation de lait entraîne chez eux la diarrhée et des spasmes stomacaux. Dans ce cas, le lait peut être remplacé par le fromage, car il ne contient que des quantités minimes de lactose.

Si vous pensez que certains enfants ne reçoivent pas de vitamine C à la maison, la garderie devrait quotidiennement leur en fournir une bonne source. Celle-ci peut prendre la forme d'un jus de légume ou de fruit (125 mL), d'un légume (tomate, pomme de terre, etc.) ou d'un fruit (demi-pamplemousse, orange, etc.) de grosseur moyenne.

Servez-les de préférence frais et crus, d'ailleurs les enfants les apprécient mieux ainsi. Faites vos choix en fonction du coût et de la disponiblité.

(2) Fruits et légumes (4 à 5 portions par jour)

- Agrumes ou autres sources de vitamine C	oranges, pamplemousses, jus d'orange ou de pamplemousse non sucré, jus de pomme vitaminé, jus de tomate, melon, fraises, brocoli, asperges, piment vert, chou.
- Fruits et légumes riches en vitamine A	Légumes verts, feuillus ou jaunes: asperges, brocoli, choux de Bruxelles, chou, haricots verts, chou vert, carottes, laitue, épinards, courges, patates sucrées, tomates; abricots, oranges, pêches.
- Autres fruits et légumes	Pommes, bananes, bleuets, cocktail de fruits, raisins sans pépins, poires, ananas, pruneaux, dattes, raisins secs, haricots (jaunes ou de Lima), betteraves, chou-fleur, céleri, maïs, concombres, oignons, panais, pois, radis, navet, chou, courgettes.

(3) Pain et céréales (3 à 5 portions par jour)

- Pain enrichi ou de grains entiers, biscuits sodas et biscuits ordinaires constitués en totalité ou en partie de grains entiers;
- Céréales cuites ou sèches enrichies ou à base de grains entiers, en flocons ou filamentées - 125 à 200 mL;
- Muffins, petits pains ou tranches de pain;
- Pâtes alimentaires cuites enrichies (spaghetti, macaroni ou nouilles) - 125 à 200 mL;
- Riz transformé, ou brun de préférence (cuit) - 125 à 200 mL

(4) Viande et substituts (2 portions par jour)

boeuf, veau, agneau, foie, jambon, poulet, dindon, poisson (viande cuite): 60 à 90 g par portion; fromage: 60 g; oeufs: 2; beurre d'arachides: 50 à 75 mL; pois ou haricots secs (cuits): 250 mL.

(5) Graisses et huiles (2 portions par jour)

beurre ou margarine: 5 mL par portion, huile à salade

CONSEILS POUR LA PLANIFICATION DES REPAS

Les goûters devraient comprendre des aliments provenant d'au moins deux groupes.

Exemple:

Morceaux de pommes	Jus de tomate	Yogourt
+	+	+
Cubes de fromage	Craquelins	Craquelins à base de céréales

Par contre, les quatre groupes d'aliments doivent être représentés aux repas: lait et/ou produits laitiers, pain et/ou céréales, fruits et/ou légumes, et viande et/ou substituts.

Planifiez les repas et les goûters de façon à simplifier les courses et à assurer une diète équilibrée aux enfants.

De plus, il est important de bien connaître les possibilités de votre cuisine et de votre personnel. Par exemple, si le congélateur n'est pas très grand, il est préférable d'acheter des jus en conserve plutôt que congelés, et du yogourt plutôt que de la crème glacée.

Il faut également tenir compte de la grosseur des portions; vous pouvez vous inspirer des exemples donnés dans les pages suivantes pour estimer les quantités à préparer.

Pour déterminer la grosseur des portions chez les jeunes enfants, on peut généralement appliquer le principe général suivant: l'âge de l'enfant correspond approximativement au nombre de cuillerées à table (par exemple, un enfant de 3 ans recevrait 3 cuillerées à table par portion d'aliments).



Nota

Pour respecter les habitudes alimentaires des différents groupes ethniques, on peut varier les menus à l'aide des suggestions données ci-après (par exemple, une soupe aux lentilles fera davantage le bonheur d'un jeune Italo-canadien que des fèves au lard). A cet égard, la nutritionniste ou conseillère en alimentation attachée à la garderie pourra suggérer des aliments susceptibles de plaire aux enfants d'origine indienne, métisse, ukrainienne ou autre.

Aliments à éviter:

(1) Les boissons à base de cristaux à saveur de fruit, les boissons à arôme de fruit, les boissons gazeuses et le lait au chocolat, en raison de leur teneur très élevée en sucre.

(2) Les gâteaux, bonbons, guimauves, sirops, desserts sucrés, beignets et biscuits vendus en magasin, contiennent surtout des calories et contribuent peu à l'apport d'éléments nutritifs. Cependant, les biscuits à base de gruau d'avoine, de beurre d'arachides, de dattes et de raisins secs, faits à la maison ou à la pâtisserie, font exception, ainsi que les gâteaux aux bananes, à la citrouille ou aux carottes avec peu ou pas de glaçage. Ces aliments devraient être consommés aux repas, et non aux goûters.

(3) Les fritures et les croustilles, étant riches en gras, devraient être évitées.

(4) Les céréales enrobées de sucre et les aliments de casse-croûte à base de céréales, riches en calories et pauvres en éléments nutritifs, sont également déconseillés. Il en est de même pour les bâtonnets au fromage: artificiellement aromatisés, ils n'ont qu'une faible valeur nutritive. Servez des morceaux de fromage à la place.

(5) Les desserts à la gelée ne se composent que de sucre, d'eau et de gélatine; ils deviennent acceptables lorsqu' on y ajoute des fruits ou des légumes.

(6) Les noix (exception faite du beurre d'arachides), ne sont pas recommandées parce que les petits enfants risquent de s'étouffer.

(7) Les sucettes glacées commerciales ne renferment que du sucre, de l'eau et de la saveur artificielle et ne devraient pas être servies. Toutefois, les sucettes à base de jus de fruit non sucré faites à la maison conviennent.

Vous trouverez dans les pages suivantes les menus et listes d'aliments, pour 3 semaines, établis en fonction des appareils et accessoires disponibles. Ces repas fournissent entre le tiers et la moitié des besoins quotidiens en éléments nutritifs des enfants d'âge pré-scolaire (3 à 5 ans).

Portion moyenne

aliment	repas	goûter
Lait	125 - 200 mL	125 - 200 mL
Jus de fruit	125 mL	125 mL
Pain	1/2 - 1 tranche	1/2 tranche
Beurre/margarine	2-5 mL	2 mL
Viande, poisson, volaille	30 - 60 g	30 g
Oeuf	1	1/2
Fromage	30 mL	20 mL
Plat de viande et de légumes	50 - 125 mL	50 mL
Pommes de terre	30 - 60 mL	30 - 60 mL
Légumes cuits	30 - 60 mL	30 - 60 mL
Légumes crus	4 bâtonnets	4 bâtonnets
Fruits	1/4 - 1/2 fruit	125 mL ou 1/4 de fruit
Flan, crème glacée, pouding	125 mL	non recommandé pour le goûter
Sandwich	1/2 - 1	1/4 - 1/2
Craquelins et biscuits	1-2	1-2

Liste d'aliments (20 enfants) —
1ère semaine

Lait et produits laitiers

Fromage, cheddar - 750 g
Fromage à tartiner - 500 g
Lait - 13 L
Yogourt, nature - 2,5 kg

Pain et céréales

Pain brun - 1/2 pain de 675 g
Pain de blé concassé - 1 pain de 675 g
Pain de seigle - un pain de 675 g
Pain blanc - 2 pains de 675 g chacun
Pain de blé entier - 1 1/2 pain de 675 g chacun
Craquelins à base de céréales - 3 boîtes de 250 g chacune
Biscuits soda - 1 boîte de 250 g
Bouchées de blé filamenté - 1 boîte de 525 g

MENUS

Semaine no 1 Évier, réfrigérateur et réchaud seulement

goûter	dîner	goûter
1ère journée		
Pomme - 2 quartiers	Sandwich aux sardines: sardines - 60 g	Morceaux de courgette - 50 mL
Cube de fromage - 1	Pain blanc enrichi - 2 tranches	Biscuits soda - 2
	Beurre - 10 mL	Jus de tomate - 125 mL
	Rondelles de carotte - 1/2 carotte	
	Morceaux d'orange - 1/2 orange	
	Lait - 125 mL	
2e journée		
Oeuf dur - 1/2	Trempette au beurre d'arachides - 50 mL	Bouchées de blé filamenté - 12
Pêches - 125 mL	Céleri - 1/2 tige	Lait - 50 mL
	Navet - 50 mL	Banane tranchée - 1/3
	Carotte - 1/2	
	Pomme - 1/2	
	Pain - 1 tranche	
	Beurre - 5 mL	
	Lait - 125 mL	

goûter	dîner	goûter
3e journée		
Jus de pomme - 125 mL Craquelins à base de céréales - 2	Chili con carne et haricots - 125 mL Pain de blé concassé - 1 tranche Beurre - 5 mL Bâtonnets de piment vert - 4 Poires en conserve - 125 mL Lait - 125 mL	Banane - 1/2 Cube de fromage - 1
4e journée		
Lait - 125 mL Bâtonnets de carotte - 1/2 carotte Cubes de jambon - 30 g	Soupe aux pois - 125 mL Pain de blé entier - 1 1/2 tranche Beurre - 7 mL Radis - 4 Orange - 1/2 Lait - 125 mL	Céleri - 1/2 tige Beurre d'arachides - 30 mL Pain brun - 1/2 tranche
5e journée		
Yogourt nature - 125 mL Morceaux de pomme - 4 Craquelins à base de céréales - 2	Oeuf dur - 1 Pain de seigle - 1 tranche Beurre - 5 mL Concombre - 6 tranches Morceaux de pamplemousse - 125 mL Lait - 125 mL	Tige de brocoli - 1 Craquelins à base de céréales - 2 Fromage à tartiner - 15 mL

Viande et substituts

Chili con carne - 10 boîtes de 284 mL chacune
Oeufs - 30
Jambon - 600 g
Beurre d'arachides - 2 kg
Pois secs - 500 g OU
Soupe aux pois - 4 boîtes de 284 mL chacune
Sardines - 12 boîtes de 100 g chacune

Fruits et légumes

Pommes - 3,2 kg
Bananes - 3 kg
Oranges - 20
Pamplemousses en conserve - 4 boîtes de 540 mL chacune
Pêches en conserve - 4 boîtes de 540 mL chacune
Poires en conserve - 4 boîtes de 540 mL chacune
Jus de pomme en conserve - 4 boîtes de 540 mL chacune
Jus de tomate en conserve - 4 boîtes de 540 mL chacune
Brocoli - 1 ou 2 pieds
Carottes - 3,2 kg
Concombres - 5
Piments verts - 5
Radis - 8 bottes de 10 radis chacune
Navet (1 gros, 2 petits) - 1,4 kg
Courgettes (petites ou moyennes) - 4 ou 5

Semaine no 2 Évier, réfrigérateur et four, ou livraison des principaux produits

goûter	dîner	goûter
1ère journée		
Céleri - 1/2 tige Beurre d'arachides - 30 mL Jus de tomate - 125 mL	Sandwich au jambon: Jambon - 30 g Fromage fondu à tartiner - 30 g Asperge - 1 tige Pain de blé entier - 1 tranche Beurre - 5 mL Pruneaux - 4 Lait - 125 mL	Céréales sèches - 125 mL Lait - 50 mL Pêches 50 mL

Liste d'aliments (pour 20 enfants) — **Semaine no 2**

Lait et produits laitiers

Beurre ou margarine - 1,25 kg
Fromage, cheddar - 400 g
Fromage, cottage - 1,2 kg
Fromage à tartiner - 900 g
Lait - 18 L

Viande et substituts

Oeufs - 30
Jambon - 600 g
Haricots rouges en conserve - 2 boîtes de 540 mL chacune
Beurre d'arachides - 1,25 kg
Thon en conserve - 6 boîtes de 198 g chacune

Fruits et légumes

Pommes - 1 kg
Bananes - 2 kg
Oranges - 15
Pruneaux - 600 g
Raisins secs - 800 g
Pêches en conserve - 2 boîtes de 540 mL chacune
Ananas en conserve (dans leur jus) - 2 boîtes de 540 mL chacune
Poires en conserve - 2 boîtes de 540 mL chacune
Jus de pomme en conserve - 4 boîtes de 540 mL chacune,OU
Jus d'orange, congelé - 4 boîtes de 178 mL chacune
Jus de tomate en conserve - 8 boîtes de 540 mL chacune
Asperges en conserve - 2 boîtes de 540 mL chacune
Céleri - 1 pied
Carottes - 1 kg
Concombres - 5
Piments verts - 5
Laitue - 2 pommes
Panais - 1 kg
Pommes de terre - 10 (environ 2 kg)

Pain et céréales

Pain brun - 1/2 pain de 675 g
Pain de blé concassé - 3 pains de 675 g chacun
Pain de blé entier - 3 pains de 675 g chacun
Pain blanc - 1 pain de 675 g
Muffins au son - 20
Craquelins à base de céréales - 3 boîtes de 250 g chacune
Céréales à déjeuner prêtes à servir - 1 boîte de 350 g

goûter	dîner	goûter
2e journée		
Jus d'orange - 125 mL Muffin au son - 1	Sandwich aux oeufs: Oeuf brouillé - 1 Laitue - 1 feuille Pain de blé concassé - 1 tranche Beurre - 5 mL Poires en conserve - 125 mL Lait - 125 mL	Lait - 125 mL Bâtonnets de panais - 50 mL Craquelins à base de céréales - 2
3e journée		
Pomme de terre au four - 1/2 Beurre - 2 mL	Sandwich au thon: Thon - 60 g Pain de blé entier - 2 tranches Beurre - 10 mL Laitue - 1 feuille Mayonnaise - 15 mL Carottes en bâtonnets - 4 Lait - 125 mL Pomme - 1/4 Orange - 1/4	Cube de fromage - 1 Craquelins à base de céréales - 2
4e journée		
Lait - 125 mL Pain brun (grillé) - 1/2 tranche Beurre - 2 mL Banane - 1/2	Macaroni au fromage 125 mL Salade de haricots - 50 mL Vinaigrette 15 mL Pain blanc - 1 tranche Beurre - 5 mL Morceaux d'orange - 1/2 orange Lait - 125 mL	Oeuf dur - 1/2 Concombre - 6 tranches Jus de pomme - 125 mL
5e journée		
Fromage cottage- 50 mL Ananas - 50 mL	Sandwich: Beurre d'arachides - 30 mL Pain de blé concassé - 2 tranches Beurre - 10 mL Piment vert - 4 bâtonnets Raisins secs - 50 mL Lait - 125 mL	Jus de tomate - 125 mL Craquelins à base de céréales - 2 Fromage à tartiner - 15 mL

Semaine no 3 Évier; pas de réfrigérateur, de cuisinière, ni de réchaud; pas de livraison de plats chauds.
Faire livrer le lait vers 10 h. Acheter au jour le jour les fruits et légumes frais, le beurre et le fromage. Acheter les viandes en conserve.

goûter	dîner	goûter
1ère journée		
Lait - 125 mL Céleri - 1/2 tige Beurre d'arachides - 30 mL	Morceaux de fromage - 1 Piment vert - 4 bâtonnets Pain de blé entier - 1 1/2 tranche Beurre - 7 mL Pêches en conserve - 125 mL Lait - 125 mL	Jus de pomme - 125 mL Muffin au son - 1
2e journée		
Yogourt - 125 mL Concombre - 6 tranches Jus de tomate - 125 mL	Sandwich: Beurre d'arachides - 30 mL Pain blanc - 2 tranches Beurre - 10 mL Carotte en bâtonnets - 1/2 carotte Orange - 1/2 Lait - 125 mL	Quartiers de pomme - 2 Craquelins à base de céréales - 2
3e journée		
Lait - 125 mL Banane - 1/2 Craquelins à base de céréales - 2	Fèves au lard - 125 mL Pain de blé entier - 2 tranches Beurre - 10 mL Morceau de chou cru - 1 Poires en conserve - 125 mL Lait - 125 mL	Jus d'orange - 125 mL Biscuits 'digestifs' - 2
4e journée		
Lait - 125 mL Céleri en bâtonnets - 1/2 tige Pain brun - 1/2 tranche Beurre - 2 mL	Sandwich au jambon: Jambon - 60 g Pain blanc - 2 tranches Beurre - 10 mL Moutarde - 5 mL Navet - 2 bâtonnets Quartiers de pomme - 2 Lait - 125 mL	Bouchées de blé filamenté - 12 Lait - 50 mL Banane tranchée - 1/3

Liste d'aliments (pour 20 enfants) —
Semaine no 3

Lait et produits laitiers

Beurre ou margarine - 2,5 kg
Fromage, cheddar - 540 g
Fromage, cottage - 1,25 kg
Lait - 18 L
Yogourt - 2,5 kg

Viande et substituts

Jambon en conserve - 1,4 kg
Haricots rouges en conserve ou salade de haricots - 2 boîtes de 540 mL chacune
Beurre d'arachides - 1,25 kg
Fèves au lard en conserve - 5 boîtes de 540 mL
Sardines - 12 boîtes de 100 g

Fruits et légumes

Pommes - 10
Bananes - 10
Oranges - 10
Pêches en conserve - 4 boîtes de 540 mL chacune
Poires en conserve - 4 boîtes de 540 mL chacune
Ananas en conserve (dans leur jus) - 2 boîtes de 540 mL chacune
Jus de pomme en conserve - 4 boîtes de 540 mL chacune
Jus d'orange en conserve - 4 boîtes de 540 mL chacune
Jus de tomate en conserve - 4 boîtes de 540 mL chacune
Chou - 1 gros
Carottes - 1 kg
Céleri - 4 pieds
Concombres - 5
Pois verts en gousse - 2,3 kg
Piments verts - 5
Navet - 1 gros ou 2 petits

Divers

Mayonnaise - 250 mL
Vinaigrette - 250 mL

Pain et céréales

Pain brun - 1/2 pain de 675 g
Pain de blé concassé - 1 1/2 pain de 675 g chacun
Pain blanc - 3 1/2 pains de 675 g chacun
Pain de blé entier - 2 pains de 675 g chacun
Muffins au son - 20
Craquelins à base de céréales - 2 boîtes de 250 g chacune
Biscuits 'digestifs' - 1 pâquet de 425 g
Biscuits soda - 1 boîte de 250 g
Bouchées de blé filamenté - 1 boîte de 525 g

Divers

Moutarde - 1 pot de 227 g

goûter	dîner	goûter
5e journée		
Cube de fromage - 1	Sandwich aux sardines:	Fromage cottage - 50 mL
Pois verts en gousse - 125 mL	Sardines - 60 g	Ananas - 50 mL
OU	Pain de blé concassé - 2 tranches	
Céleri - 2 bâtonnets	Beurre - 10 mL	
Biscuits soda - 2	Salade de haricots - 50 mL	
	Banane - 1/2	
	Lait - 125 mL	

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Un repas de qualité doit non seulement être nourrissant mais aussi être exempt d'organismes pouvant causer des maladies. En effet, même si un aliment est nutritif il ne peut être considéré de bonne qualité s'il porte des organismes pathogènes.

La personne qui prépare les aliments est responsable de la santé des enfants. La négligence dans la préparation des aliments peut entraîner des maladies; il est donc important de préserver la qualité des produits achetés grâce à une préparation et à un entreposage adéquats, en manipulant soigneusement les aliments et en utilisant des ustensiles de cuisine propres.

Afin d'assurer la sécurité alimentaire de votre établissement:

- lavez-vous les mains soigneusement à l'eau chaude et au savon avant de manipuler des aliments, en particulier en revenant des toilettes;
- ne confiez ni la préparation, ni le service des aliments à des personnes souffrant de coupures, ou de plaies infectées, d'un rhume ou d'autres maladies;
- interdisez de fumer pendant la préparation ou le service des aliments;
- n'utilisez pas de vaisselle fendillée ou écaillée, car des bactéries peuvent se loger dans les fissures;
- lavez et désinfectez tous les ustensiles et accessoires de cuisine après chaque utilisation. L'eau de rinçage de la laveuse à vaisselle doit atteindre au moins 65°C;
- éloignez certains aliments crus (tels oeufs, viandes, poissons et volailles) de la viande cuite, laquelle peut facilement se contaminer; lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon après avoir manipulé ces aliments crus;
- rangez les aliments secs, comme la farine, les céréales, la fécule de maïs, le sucre, les haricots et les pois secs, dans des contenants hermétiques afin de les protéger des rongeurs et des insectes;
- rincez soigneusement tous les aliments servis crus, par exemple les fruits et les légumes;
- faites cuire tous les produits frais et les restes à une température supérieure à 60°C;
  jetez toute portion de nourriture qui a été servie mais laissée dans l'assiette;
- conservez les aliments à une température en-dessous de la zone de danger, soit à une température inférieure à 4°C;

- réfrigérez immédiatement les restes, en particulier les sauces à volaille et les salades de pommes de terre. Les aliments ne doivent pas rester plus de 2 h dans la zone de température critique;
- nettoyez régulièrement les lieux d'entreposage des denrées;
- rangez séparément les aliments et les produits toxiques tels que le savon et les poudres insecticides; et
- n'utilisez jamais le contenu de boîtes de conserve bombées ou rouillées.

PRÉSENTATION DE LA NOURRITURE

Ce n'est pas tout de préparer des aliments qui soient à la fois sains et nutritifs; il faut savoir les servir aux enfants d'une façon attrayante et amusante.

En général, les enfants préfèrent:

- des aliments se mangeant avec les doigts, tels que légumes en lanières, cuisses de poulet et 'hot dogs'. Faciles à manipuler, ces aliments se mangent facilement. En outre, puisqu'il faut généralement des ustensiles, pourquoi ne pas leur offrir de petits ustensiles qu'ils peuvent manier plus facilement?
- des aliments présentant diverses textures, par exemple des fruits et légumes croquants, une viande ferme, et un pouding ou une soupe crémeuse;
- des aliments aux couleurs vives;
- des aliments ayant une saveur douce, comme les bananes, la compote de pomme, les carottes et les pommes de terre. Il est préférable de ne servir qu'en petites portions les aliments ayant une saveur plutôt forte comme les oignons, le chou, le chou-fleur et le brocoli. Souvent, ces derniers deviennent plus acceptables s'ils sont consommés crus. Évitez de servir des aliments fortement assaisonnés ou salés: les enfants ont les papilles gustatives très sensibles.
- des aliments simples et, car ils aiment les identifier dans leur assiette;
- des aliments tièdes: les enfants n'aiment généralement pas les aliments très chauds ou très froids. Ils préfèrent souvent les boissons servies à la température de la pièce aux boissons glacées;
- les aliments à consistance crémeuse tels les poudings, les soupes et la purée de pommes de terre;
- les surprises, comme trouver un morceau de fruit au fond d'une coupe de pouding.





ATMOSPHÈRE AUX REPAS

(A) Les repas devraient être une source de plaisir pour les enfants:

- choisissez un mobilier (tables et chaises), la vaisselle, les verres et les ustensiles de table à la taille des enfants;
- laissez les enfants choisir dans la mesure du possible;
- allouez une période de repos avant les repas pour que ces derniers soient pris dans le calme et la détente;
- servez de petites portions, quitte à laisser les enfants en demander davantage: une portion trop grosse peut décourager l'enfant qui refuse alors de manger;
- évitez les retards dans le service pour ne pas obliger les enfants assis à attendre trop longtemps;
- présentez-leur souvent de nouveaux aliments, mais ne leur en offrez qu'un seul à la fois, servi avec un autre qui leur est familier et qu'ils aiment beaucoup;
- ne laissez pas les enfants utiliser la nourriture pour attirer l'attention;
- servez les desserts comme partie intégrante d'un repas, tout en évitant d'en faire le centre de celui-ci. Les desserts devraient contribuer à l'apport nutritif des enfants (p. ex. poudings au lait, crèmes au four, fruits, crème glacées, sorbets, biscuits à la farine d'avoine) et non pas être seulement une source de calories vides (p. ex. tartes, gâteaux, bonbons et autres desserts riches);
- n'encouragez et ne forcez pas les enfants à tout manger ce qu'on leur sert, car cela pourrait devenir problématique. Ainsi, non seulement cela peut être une cause d'embonpoint à l'adolescence, mais aussi, l'enfant peut utiliser cette méthode pour attirer l'attention lorsqu'il ne veut pas tout manger. Les enfants savent quand ils n'ont plus faim. 'Nettoyer son assiette' par habitude plus que par appétit peut conduire à de l'embonpoint.

(B) Une occasion d'apprendre

L'heure des repas peut devenir pour l'enfant, une excellente situation d'apprentissage. L'enfant n'a pas souvent l'occasion d'apprendre à la maison d'où viennent les aliments et comment ils sont préparés. A la ville, peu de familles ont un potager et les enfants peuvent rarement assister à la croissance des légumes ou des fruits. Certains ne savent peut-être pas que c'est la vache qui donne le lait, que le jus d'orange vient de l'orange, que le pain est fabriqué avec de la farine, ou que la farine vient du blé. Plus les enfants en apprennent sur les aliments, plus ils deviennent familiers avec une variété d'aliments nutritifs, et meilleures sont leurs chances d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires en grandissant.

L'apprentissage des enfants vis-à-vis des aliments peut se faire d'une foule de façons. Ainsi:

- à partir des aliments, on peut leur faire découvrir les couleurs, les odeurs, les formes, les dimensions et les changements de texture et d'aspect (par exemple, la texture, la couleur, la forme et l'apparence d'un blanc d'oeuf peut changer selon qu'il est cru, dur, cuit ou fouetté);
- ils peuvent apprendre bien des choses sur les aliments en les préparant et en les mangeant. Par exemple, l'identification d'une pomme peut devenir le thème d'une série d'activités d'apprentissage:

nom	- pomme
groupe	- fruit
couleur	- rouge, verte ou jaune
forme	- ronde
pays d'origine	- Canada
lieu de croissance	- arbre
texture	- croquante



- en coupant les aliments en quartiers ou en moitiés, les enfants peuvent apprendre les fractions;
- à l'heure des goûters et des repas, l'éducateur en s'asseyant à table avec les enfants, peut guider la conversation, et leur apprendre à nommer les aliments, leur origine, leur mode de croissance, etc., de même que donner des conseils sur une bonne alimentation;
- Les enfants peuvent aussi apprendre à mettre et à nettoyer la table, ce qui leur communique le sens des responsabilités;
- En groupe, les enfants sont portés à essayer des aliments nouveaux ou à manger des aliments qu'ils refusent habituellement à la maison. Souvent, l'enfant dont le goût est plus développé encourage ses compagnons à découvrir de nouveaux aliments;
- Les enfants apprennent à coopérer, si on les initie à, se passer les aliments et à attendre avant d'être servis. Les enfants devraient se servir et manger sans aide dans la mesure du possible;
- Une atmosphère gaie et plaisante aux repas peut amener les enfants à bien réagir aux aliments;
- Une atmosphère plaisante facilite aussi l'apprentissage des bonnes manières à table et l'établissement de bonnes habitudes alimentaires surtout lorsque l'éducateur donne le bon exemple;
- L'habitude de se laver les mains avant les repas fait découvrir aux enfants l'importance de la propreté dans la préparation des aliments;
- Les enfants peuvent augmenter leurs connaissances sur les aliments en aidant à la préparation des repas ou des goûters. Par exemple, ils peuvent laver les carottes sous le robinet, les peler à l'aide d'un couteau-éplucheur, puis les couper en bâtonnets ou les râper (ces deux dernières activités se faisant sous l'oeil attentif de l'éducateur);
- En plantant des semences dans un jardin ou dans un verre en carton, les enfants peuvent observer la croissance des aliments. On peut étendre cette leçon et familiariser les enfants avec les différentes parties d'une plante lorsqu'ils en examinent, nettoient et préparent les parties comestibles. Ils découvrent,

par exemple:

Les feuilles	- laitue, épinards
Les fleurs	- brocoli, choux-fleurs
Les graines	- haricots, pois
Les racines	- carottes, betteraves, panais
Les tiges	- céleri, rhubarbe

- On peut développer la coordination des mouvements des enfants en leur demandant:
  - d'étendre le beurre et la garniture sur du pain pour faire un sandwich, ou
  - de trancher du fromage ou des bananes (avec des couteaux peu aiguisés);
- On peut apprendre aux enfants la coordination des mouvements oeil-main en les faisant transvaser du lait ou du jus, d'un pichet léger à leur propre verre ou tasse (il leur sera plus difficile de le faire avec des verres en carton à moins qu'ils ne soient tenus par une autre personne);
- Les enfants peuvent aussi participer à la préparation des aliments suivants: la reconstitution de lait écrémé à partir de lait écrémé en poudre, la préparation de garnitures pour sandwichs (p. ex., une garniture aux oeufs) et même, la confection d'une salade du chef. Il existe plusieurs autres activités d'apprentissage que les enfants apprécieraient. D'autres exemples sont fournis subséquemment dans la partie 'Aliments, jeux et chansons'.

RECETTES DE QUANTITÉ

salade de carottes et de raisins secs

24 Portions de 50 mL

Ingrédients	Masse	Volume	Méthode
Carottes, râpées finement	500 g A.A. 400 g P.C.	1 L	Mélanger tous les ingrédients et réfrigérer.
Céleri, tranché finement	160 g A.A. 140 g P.C.	250 mL	
Pommes, non pelées, hachées	160 g A.A. 140 g P.C.	250 mL	
Arachides (facultatif)	80 g	125 mL	
Raisins secs	70 g	125 mL	
Poivre		Pincée	
Vinaigrette ou mayonnaise		125 mL	Ajouter à la salade juste avant de servir et remuer. Servir sur un nid de laitue, si désiré.

Salade Waldorf à la dinde

20 portions de 75 mL

Ingrédients	Masse	Volume	Méthode
Dinde, cuite, en dés	450 g	750 mL	Mélanger les ingrédients.
Céleri, haché	240 g A.A. 210 g P.C.	375 mL	
Pommes rouges, non pelées en dés	130 g A.A. 120 g P.C.	250 mL	
Raisins secs	70 g	125 mL	
Sel		5 mL	
Vinaigrette ou mayonnaise		125 mL	Ajouter à la salade et remuer. Réfrigérer. Servir sur des nids de laitue, si désiré.

Jambon et nouilles en casserole
22 portions de 125 mL

Ingrédients	Masse	Volume	Méthode
Oignons, hachés	160 g A.A. 140 g P.C.	250 mL	Sauter les oignons dans le gras jusqu'à transparence.
Piments verts, hachés	170 g A.A. 135 g P.C.	250 mL	
Gras	50 g	50 mL	
Farine tout usage	30 g	50 mL	Incorporer au gras et aux légumes.
Poivre		5 mL	
Moutarde sèche		5 mL	
Lait		1 L	Ajouter graduellement aux légumes. Cuire en remuant jusqu'à consistance épaisse et onctueuse.
Fromage cheddar, râpé	200 g	500 mL	Ajouter au mélange de légumes et remuer jusqu'à ce que fondu.
Jambon, cuit, en dés	900 g	1,5 L	Ajouter en mêlant, les pois et les nouilles cuites à
Pois congelés		500 mL	la sauce. Verser dans un plat
Nouilles moyennes non cuites cuites	 250 g 650 g	 1,2 L 1 L	à four graissé. Recouvrir de la chapelure et cuire à 180°C pendant
Chapelure beurrée		250 mL	20 min.

Boeuf et haricots en casserole

20 portions de 125 mL

Ingrédients	Masse	Volume	Méthode
Boeuf haché	1 kg	1,2 L	Faire brunir la viande légèrement.
Oignons, hachés	160 g A.A. 140 g P.C.	250 mL	Ajouter au boeuf. Cuire jusqu'à ce que les oignons soient transparents (environ 8 min). Égoutter l'excès de gras.
Céleri, haché	160 g A.A. 140 g P.C.	250 mL	
Piments verts, hachés	170 g A.A. 135 g P.C.	250 mL	
Fèves au lard		3 boîtes (398 mL chacune)	Ajouter au boeuf et mélanger. Bien chauffer (environ 5 min).
Pâte de tomate		1 boîte (156 mL)	
Sel		5 mL	
Poivre		2 mL	

Macaroni au fromage et au céleri en casserole

20 portions de 125 mL

Ingrédients	Masse	Volume	Méthode
Oignons, hachés	60 g A.A. 55 g P.C.	100 mL	Sauter les oignons et le céleri dans le gras jusqu'à ce que les oignons soient transparents.
Céleri, haché	160 g A.A. 140 g P.C.	250 mL	
Gras	50 g	50 mL	
Soupe crème de céleri condensée		2 boîtes (284 mL chacune)	Mélanger. Ajouter aux légumes.
Eau		350 mL	
Lait écrémé en poudre	50 g	125 mL	
Sel		5 mL	
Poivre		Pincée	

Ingrédients	Masse	Volume	Méthode
Fromage fondu, râpé	300 g	750 mL	Ajouter au mélange de soupe et remuer jusqu'à ce que fondu.
Macaroni, non cuit cuit	 600 g 1,9 kg	 1 L 2 L	Ajouter à la sauce. Bien réchauffer (environ 5 min).

Chaudrée à la dinde et aux légumes

20 portions de 125 mL

Ingrédients	Masse	Volume	Méthode
Céleri, haché	80 g A.A. 70 g P.C.	 125 mL	Mélanger les ingrédients et faire mijoter pendant 15 min.
Carottes, en dés	250 g A.A. 150 g P.C.	 250 mL	
Pommes de terre, en dés	500 g A.A. 400 g P.C.	 500 mL	
Oignons, hachés	60 g A.A. 55 g P.C.	 100 mL	
Assaisonnement à volaille		1 mL	
Bouillon de poulet		1,5 L	
Lait écrémé en poudre	100 g	250 mL	Mélanger le lait écrémé en poudre et la farine.
Farine tout usage	45 g	75 mL	
Eau		500 mL	Ajouter au mélange de farine, puis aux légumes cuits. Cuire pendant 8 min.
Dinde, cuite, hachée	200 g	250 mL	Ajouter à la soupe et bien réchauffer.
Pois en conserve égouttés		1 boîte (284 mL)	

Soupe aux légumes et au boeuf
20 portions de 125 mL

Ingrédients	Masse	Volume	Méthode
Boeuf haché	500 g	625 mL	Faire brunir légèrement la viande.
Oignons, hachés	80 g A.A. 70 g P.C.	 125 mL	Ajouter les oignons au boeuf et cuire jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Égoutter l'excès de gras.
Tomates en conserve		1 boîte (796 mL)	Mélanger tomates, assaisonnements et légumes. Ajouter au mélange de viande.
Sel		5 mL	
Poivre		1 mL	
Thym		0,5 mL	
Macédoine de légumes en conserve		1 boîte (398 mL)	
Lait écrémé en poudre	150 g	375 mL	Mélanger. Ajouter à la soupe et bien réchauffer (environ 10 min).
Eau froide		1 L	

Ragoût de volaille
20 portions de 125 mL

Ingrédients	Masse	Volume	Méthode
Oignons, hachés	225 g A.A. 200 g P.C.	375 mL	Cuire dans l'eau bouillante et salée jusqu'à tendreté (environ 10 min). Égoutter et conserver 1 L de liquide.
Carottes tranchées	350 g A.A. 300 g P.C.	500 mL	
Pommes de terre, en cubes	360 g A.A. 310 g P.C.	400 mL	
Bouillon en cubes		2	Dissoudre les cubes dans le liquide des légumes.
Liquide des légumes		1 L	
Champignons en conserve, tranchés et égouttés		1 boîte (284 mL)	Sauter les champignons dans le gras.
Gras	50 g	50 mL	
Farine tout usage	80 g	100 mL	Incorporer au mélange de champignons. Ajouter graduellement le bouillon de légumes en remuant. Cuire en remuant jusqu'à consistance onctueuse et épaisse.
Lait écrémé en poudre	50 g	125 mL	
Paprika		3 mL	
Sel		5 mL	
Pois congelés	340 g	500 mL	Mélanger. Ajouter à la sauce. Bien réchauffer (environ 10 min) en remuant, de temps en temps.
Poulet cuit ou dinde, en dés	450 g	750 mL	

Tablettes de granola
48 tablettes (5 cm x 2,5 cm)

Ingrédients	Masse	Volume	Méthode
Farine tout usage	260 g	425 mL	Tamiser ensemble.
Lait écrémé en poudre	50 g	125 mL	
Sel		5 mL	
Soda à pâte		5 mL	
Beurre	300 g	300 mL	Battre en crème.
Cassonade	230 g	375 mL	
Oeufs		2 OU 100 mL	Incorporer en battant au mélange de beurre et cassonade. Puis ajouter en remuant aux ingrédients secs. Bien mélanger.
Sirop de maïs		50 mL	
Zeste d'orange finement râpé		7 mL	
Vanille		5 mL	
Germe de blé non sucré	65 g	125 mL	Ajouter et mélanger à la pâte obtenue. Verser dans un moule graissé de
Gruau d'avoine	150 g	375 mL	3,5 L (33 x 21 x 5 cm). Cuire à 180°C
Noix de coco râpée	60 g	175 mL	jusqu'à brunissement
Noix, hachées	100 g	175 mL	(environ 25 min). Refroidir quelque peu et découper en
Graines de sésame	50 g	75 mL	tablettes.

Yogourt
20 portions de 100 mL

Ingrédients	Masse	Volume	Méthode
Lait écrémé en poudre Eau tiède Lait évaporé		500 mL 1,2 L 1 boîte (425 mL)	Mélanger.
Yogourt commercial nature à la Suisse ou fait à la maison		50 mL	Incorporer au mélange de lait et bien mêler. Verser dans des bocaux stérilisés en laissant un espace Couvrir le plat et le déposer dans un endroit assez chaud qui maintiendra la température (p. ex. une cuisinière de 75 cm de côté dont le four est réglé à environ 110°C). Laisser reposer sans remuer jusqu'à ce que pris (2 à 4 h). Réfrigérer toute une nuit. Peut se conserver au réfrigérateur environ 2 semaines. Quantité: environ 2 L.

Yogourt aromatisé

A la confiture: Mélanger 25 mL de confiture à 250 mL de yogourt nature, puis réfrigérer 2 h pour laisser prendre et permettre aux saveurs de se marier.

Aux fruits: Suivre la recette de yogourt nature, mais ajouter 25 mL de sucre au lait. Incorporer à 250 mL de ce yogourt: 50 mL de fruits frais (tranchés ou en purée), auxquels on a ajouté 15 mL de sucre, OU 50 mL de fruits en conserve hachés avec 25 mL de sirop. Réfrigérer 2 h pour laisser prendre et permettre aux saveurs de se marier.

GOÛTERS

Doit-on servir des goûters aux enfants?

Certainement.

Comme les enfants sont très actifs et qu'ils sont en pleine croissance, un seul repas ne peut suffire à les soutenir la journée durant. Leur estomac, encore petit, peut difficilement emmagasiner les aliments en quantité suffisante pour une période de 4 à 5 heures. En outre, il est possible que certains d'entre eux n'aient pas déjeûné ou soient appelés à souper très tard. Pour ces raisons, il est bon de servir régulièrement des goûters substantiels entre les repas.

Quand servir les goûters?

Il faudrait prévoir un goûter à mi-chemin entre le déjeuner et le dîner (avant 10 h) et entre le dîner et le souper (entre 14 h 30 et 15 h 30). En général, les goûters devraient être servis au moins 90 minutes avant les repas, de façon à ne pas gâter l'appétit des enfants.

Quoi servir?

Les goûters ne doivent pas seulement rassasier les enfants, mais contribuer à leur ration quotidienne d'éléments nutritifs. Si ces goûters nutritifs sont rendus attrayants, les enfants les trouveront plus appétissants et seront plus portés à développer de saines habitudes de goûter, et à demander des aliments nutritifs à la maison.

Servez 'des goûters souriants'

Ces goûters se composent de denrées provenant des quatre groupes d'aliments. Ils contribuent à la santé et à la joie des enfants.

Ne servez pas "des goûters ternes"

Ces goûters fournissent peu d'éléments nutritifs, surtout des calories et sont et général mauvais pour la santé.

GOÛTERS SOURIANTS	GOÛTERS TERNES
Produits laitiers	
- lait	- lait au chocolat
- lait de poule (eggnog)	
- lait frappé (sans sucre)*	
- boissons lactées p. ex. boisson lactée à l'orange* lait au beurre d'arachides*	
- soupe à la crème (dans une tasse)	
- yogourt, nature ou aux fruits	
Viande et substituts	
- cubes ou bâtonnets de fromage	
- cubes de viande	
- brochettes de viande et de fromage*	
- craquelins garnis de beurre d'arachides ou de fromage à tartiner	
- oeuf dur	

---

* Recette donnée dans la partie ci-après.

Pour que les enfants aient une alimentation variée et équilibrée, servez tous les jours des 'goûters souriants' à partir des denrées choisies dans deux de ces groupes d'aliments.

GOÛTERS SOURIANTS	GOÛTERS TERNES

Fruits et légumes

Goûters souriants

- jus non sucré (p. ex. de pomme, de raisin, de tomate, d'orange, etc.) non sucré
- fruits crus, p. ex. :
  quartiers ou tranches de pomme,
  bananes entières ou tranchées;
  brochettes de fruits (cubes de pomme, tranches de banane, raisins sans pépins et cubes de fromage);
  morceaux de pêches
  morceaux de poires
  raisins verts (sans pépins)
  cerises (dénoyautées)
  cubes de melon
  petits fruits, p. ex.: framboises,
  fraises,
  bleuets
- glace concassée aromatisée aux fruits*
- légumes crus, p. ex. : carottes en bâtonnets ou en rondelles, radis en rosettes, brocoli, concombres en rondelles ou en bâtonnets, morceaux de tomate, tomates cerises, morceaux de chou, bâtonnets de piment vert, bâtonnets de navet, céleri, chou-fleur
- trempette aux légumes*
- jus de légume
- céleri farci de beurre d'arachides, de fromage à la crème ou de fromage cottage assaisonné
- soupe aux légumes (dans une tasse)

Goûters ternes

- boissons aux fruits
- croustilles

Pain et céréales

Goûters souriants

- muffins
- bâtonnets de pain au carvi*
- pain de formes fantaisistes
- craquelins
- rôties de blé entier
- biscottes Melba
- pain éclair

Goûters ternes

- pâtisseries
- beignes
- céréales enrobées de sucre
- friandises
- amuse-gueule
- biscuits

Autres goûters

Goûters ternes

- bonbons
- boissons gazeuses
- thé, café
- boissons à base de cristaux à saveur de fruit

RECETTES

Voici les recettes des goûters nutritifs indiquées par un astérisque (*) dans la partie précédente. La préparation de certaines d'entre elles est suffisamment simple pour permettre aux enfants d'y participer.

LAIT FRAPPÉ AUX BANANES

250 ml de bananes mûres tranchées
2 mL de vanille
250 mL de lait écrémé

Écraser les bananes et battre jusqu'à consistance crémeuse. Incorporer la vanille et le lait. Réfrigérer et servir. Quantité: environ 500 mL.

BOISSON LACTÉE A L'ORANGE

1,25 L de lait écrémé
1 boîte (178 mL) de jus d'orange concentré congelé

Mélanger la moitié du lait et le jus d'orange concentré dans un grand contenant ou pichet. Ajouter le reste du lait. Bien mélanger et réfrigérer. Quantité: environ 1,5 L.

LAIT AU BEURRE D'ARACHIDES

1 L de lait écrémé
75 mL de beurre d'arachides crémeux

Dans un bol, ajouter graduellement le lait au beurre d'arachides. Remuer jusqu'à consistance lisse et liquide. Bien mélanger et réfrigérer. Remuer avant de servir. Quantité: environ 1 L.

GLACE CONCASSÉE AROMATISÉE AUX FRUITS

Décongeler du jus de fruit concentré congelé pendant environ 1/2 h afin de pouvoir verser le jus plus facilement. Verser ensuite dans des verres en papier remplis de glace finement concassée.

TREMPETTE AUX LÉGUMES

Utiliser du fromage cottage à grains fins. Fouetter le fromage en crème à l'aide d'un mélangeur (si disponible). Ajouter au fromage un (ou plusieurs) des ingrédients suivants:

ketchup
sauce chili
sel d'assaisonnement
fromage cheddar râpé

BROCHETTES DE FRUITS

Embrocher successivement sur des bâtonnets des rondelles de banane, des quartiers de pomme, des morceaux d'orange, des raisins, des morceaux d'ananas ou d'autres fruits. (Ne pas laisser les enfants courir avec les bâtonnets dans la bouche).

BROCHETTES DE VIANDE ET DE FROMAGE

Découper en cubes des saucisses fumées cuites ou des viandes froides. Les embrocher sur des bâtonnets avec des morceaux de fromage, des tomates cerises, des raisins, du céleri ou des morceaux d'autres fruits ou légumes.

MINI PIZZA

1 paquet de muffins anglais OU
1 paquet de pâte réfrigérée
1 boîte (213 mL) de sauce aux tomates
250 mL de fromage râpé
champignons hachés (facultatif)
piments verts hachés (facultatif)
tranches de salami (facultatif)

Couper les muffins en deux, ou découper la pâte en rondelles. Étendre la sauce aux tomates et saupoudrer de fromage. Ajouter au goût les autres ingrédients. Cuire 10 min à 230°C. Couper en pointes et servir.

BÂTONNETS DE PAIN AU CARVI

24 tranches de pain enrichi
125 mL de margarine fondue
50 mL de graines de carvi (de pavot ou de sésame)

Enlever les croûtes des tranches de pain. Placer les tranches côte à côte sur une plaque à biscuits. Les badigeonner de margarine. Saupoudrer uniformément de graines de carvi. Griller à 180°C jusqu'à ce que croustillant et brun doré (environ 2 min). Couper chaque tranche de pain en trois bandes. Servir chaud ou froid. Quantité: 72 bâtonnets.

PAIN DE FORMES FANTAISISTES

Découper des bouchées de pain enrichi ou de blé entier à l'aide d'un emporte-pièces. Les bouchées de pain taillé peuvent se manger telles quelles ou garnies de beurre d'arachides ou de fromage à tartiner. Les restes de pain peuvent être conservés pour faire de la chapelure ou du pouding au pain.

SANDWICH GÉANT AU BEURRE D'ARACHIDES

250 mL de beurre d'arachides
2 bananes mûres
375 mL de raisins secs hachés
500 mL de carottes râpées
Pincée de sel
75 mL de mayonnaise ou de sauce à salade
24 tranches de pain beurré

Mélanger tous les ingrédients sauf le pain. Étendre sur 12 tranches de pain beurré. Coiffer des 12 autres tranches de pain. Couper les sandwichs en quatre. Quantité: 48 quarts de sandwich.

BREUVAGE GLACÉ A LA BANANE

500 mL de jus d'ananas ou d'orange
2 bananes coupées en morceaux
Pincée de muscade

Verser le jus de fruit dans un mélangeur et ajouter les bananes. Mélanger à faible vitesse jusqu'à consistance lisse. Servir dans des verres préalablement refroidis. Saupoudrer de muscade. Quantité: 6 portions.

ALIMENTS, JEUX ET CHANSONS

Séances de dégustation

Le goûter est l'occasion idéale pour familiariser les enfants avec de nouvelles saveurs. Ainsi, un grand plateau attrayant de fruits et de légumes crus saura les inviter à découvrir de nouvelles saveurs.

A cet égard, le brocoli, le chou, la carotte, le céleri, le chou-fleur, le concombre, le radis, la tomate, le navet et la courgette se rangent parmi les légumes crus les plus savoureux.

Pique-nique estival

Les enfants adorent manger à l'extérieur. Avec un peu d'imagination et de préparation, un repas pris à l'extérieur peut se transformer en une véritable aventure. L'utilisation de brochettes peut simplifier énormément la préparation du repas. Il vous suffit, par exemple, d'embrocher ensemble des cubes de fromage et de jambon (ou de toute autre viande), avec des morceaux d'ananas, des tomates cerises, des cornichons, etc. et le tour est joué. Il en va de même pour le dessert: brochettes de fruits, ou biscuits et guimauves à griller. Assurez-vous cependant que les enfants ne courent pas avec les bâtonnets ou les brochettes.

Chansons

Sur l'air de 'Frère Jacques':

Petit copain, petit copain
Déjeuner! déjeuner!
Nous avons du bon pain
Nous avons du bon pain
Quel régal! quel régal!

Petite copine, petite copine
Déjeuner! déjeuner!
des oeufs et des muffins
des oeufs et des muffins
Quel plaisir! Quel plaisir!

Hé! les amis, hé! les amis
Déjeunons, déjeunons
Du lait et des bons fruits
Du lait et des bons fruits
Pour tout l'monde, pour tout l'monde

Sur l'air de 'A la claire fontaine'

A la claire fontaine
M'en allant promener,
J'ai rencontré un laitier
Qui avait du lait frais
Rien d'tel que du bon lait
Pour m'aider à bien sourire.

A la claire fontaine,
Un bon fermier m'a dit:
'Les fruits et les légumes,
Il en faut tous les jours.'
Rien d'tel que leurs vitamines
Pour m'amuser tous les jours.

A la claire fontaine,
Un épicier m'a dit:
'La viande et les haricots
et les oeufs c'est bon aussi.'
Rien d'tel que les protéines
Pour m'aider à bien grandir.

A la claire fontaine,
Un boulanger m'a dit:
'Mets du beurre d'arachides
Sur ta tranche de pain.'
Mais moi j'aime par-dessus tout
Le fromage à tartiner.

A la claire fontaine,
Dame Nature m'a dit:
'Voilà mes groupes d'aliments;
A toi d'en profiter.'
Un et deux et trois et quatre:
C'est la clé de la santé.

Sur l'air d''Alouette'

Alouette, pour avoir bonne mine
Alouette, viens dans ma cuisine
1. Tu pourras manger des fruits
   (pommes, cerises, poires, etc)
2. Tu pourras manger des légumes
   (carottes, navets, radis, etc)

3. Tu pourras manger des céréales, (gruau, muffins, pain, etc)
4. Tu pourras manger des viandes (jambon, poulet, dindon, etc)

(Indiquer les illustrations correspondantes. Inviter les enfants à composer d'autres couplets.)

Les sacs mystérieux

Placez divers fruits et légumes crus dans un sac. Invitez les enfants à y plonger la main et à identifier les produits au toucher. S'ils devinent correctement, ils peuvent garder le fruit ou le légume ou encore le partager avec un ami. Lorsque tous les légumes ont été identifiés, organisez une séance de dégustation au cours de laquelle les enfants pourront savourer toutes ces bonnes choses.

Spectacles de marionnettes

Tous les enfants adorent les marionnettes. Alors pourquoi ne pas écrire un texte pour les renseigner sur:
les déjeuners
les goûters
les fruits et légumes
etc.

Préparez de courtes histoires pour bien capter leur attention. Les enfants plus âgés peuvent participer au spectacle, et peut-être même, converser avec les marionnettes.

Excursions

Organisez des excursions en vue de la préparation de plats bien précis: au supermarché, pour y acheter les ingrédients d'une salade; à la pizzeria, pour ensuite préparer des pizzas individuelles à l'aide de pâte réfrigérée; à la laiterie du coin, pour motiver les enfants à fabriquer du beurre, du yogourt ou du babeurre; enfin, à un poulailler, afin de compléter l'exécution de recettes à base d'oeufs.

Mobiles

Découpez des illustrations d'aliments figurant dans des revues et collez-les sur du carton. Découpez ensuite le carton en suivant la bordure des illustrations. Choisissez les aliments illustrés à même les quatre groupes d'aliments, soit le lait et les produits laitiers, la viande et ses substituts, les fruits et légumes, et le pain et les céréales. Faites-en des mobiles et apprenez aux enfants la valeur nutritive des denrées illustrées en y faisant souvent allusion.

Les apprentis cordon-bleu

On peut laisser les enfants participer à la préparation des goûters si on les surveille lorsqu'ils utilisent des ciseaux ou des couteaux.
Ils peuvent par exemple:

- distribuer les serviettes de table;
- verser le lait ou le jus;
- disposer les biscuits et craquelins sur un plat;
- couper des tranches de fromage et les arranger sur des craquelins;
- distribuer entre eux les morceaux de fruits et de légumes;
- préparer du maïs soufflé;
- cuire les oeufs durs;
- aider à laver et à peler les carottes, à couper les piments verts en lanières, à trancher en deux les bananes, à couper les pommes et les oranges en morceaux, etc.;
- beurrer le pain, le couper et disposer les tranches sur des assiettes;
- étendre du beurre d'arachides ou du fromage à tartiner sur des bâtonnets de céleri; et,
- préparer des bouchées piquées d'un cure-dent.

Chasse au trésor

Cachez diverses denrées (ou illustrations) dans la pièce et demandez aux enfants de chercher des produits rouges et croquants (pommes), jaunes et tendres (bananes) ou bruns et durs (pommes de terre).

OUVRAGES CONSULTÉS

Nous remercions le personnel et les enfants de "Globe Parents Day Care Centre" d'avoir vérifié les recettes de quantité de cette publication.

'Nutrition Games, Puzzles and Things To Do'
Extension Nutrition, Staff of Clemson University
FN Leaflet 7, édition révisée de mars 1972.

'Bananas, Bananas - a food with young ideas'
The Bananas Bunch, 551 Fifth Avenue
New York, New York 10017

'A Guide for Planning Food Service in Child Care Centres' FNS-64
Food and Nutrition Service, U.S. Dept. of Agriculture
Washington, D.C. 1971

'Food for Little People'
City of Berkley Department of Public Health
Berkley United School District
Early Childhood Education Program

'Food For Little People'
Home Economics Directorate
Manitoba Department of Health & Social Development - 1978

'The Mother-Child Cookbook, 1969'
Ferreira, N.H. Pacific Coast Publishers
Menlo Park, California

'Repas de tout repos: votre affaire' et
'Une zone de danger dans la cuisine'
Services éducatifs
Bureau des opérations régionales
Direction générale de la protection de la santé
Santé et Bien-être social Canada
Ottawa, Ontario
K1A 1B7

'Help! My Child Won't Eat Right'
A Guide to Better Nutrition 1973
Hatfield, A.K. and Stanton, P.S.
Acropolis Books Limited, Washington, D.C. 20009 U.S.A.

Child Day Care Office
Manitoba Department of Health

OUVRAGES À CONSULTER

On peut se procurer des recettes de quantité ainsi que le 'Manuel de conversion des recettes au système métrique' à l'adresse suivante:

Division de la consultation en alimentation
Agriculture Canada
Ottawa Ontario
K1A 0C5

On peut obtenir le dépliant intitulé 'Publications pour votre foyer' à l'adresse suivante:

Services d'information
Agriculture Canada
Ottawa Ontario
K1A 0C7

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

VOLUME

Utilisez des mesures métriques pour des recettes métriques.
Les mesures sont indiquées en millilitres (mL) et sont disponibles dans les formats suivants:

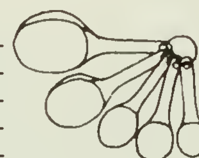
1000 mL = 1L
500 mL
250 mL



250 mL
125 mL
50 mL



25 mL
15 mL
5 mL
2 mL
1 mL



TEMPÉRATURE

Températures utilisées couramment

°C	remplace °F	°C	remplace °F
100	200	190	375
150	300	200	400
160	325	220	425
180	350	230	450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: −18°C remplace 0°F

MASSE

1 kg (1000 g) est légèrement supérieur à 2 livres
30 g égalent environ 1 once

LONGUEUR

1 cm (10 mm) est légèrement inférieur à ½ pouce
5 cm égalent environ 2 pouces

PRESSION

La pression des cuiseurs sous-pression est mesurée en kilopascals (kPa) au lieu de livres par pouce carré (lb/po.^{2}).

kPa	remplace lb/po.^{2}
35	5
70	10
100	15

